Breng de hypernerveuze samenleving tot rust

Nieuwsbericht29-09-2025 | 00:05

De mentale volksgezondheid van Nederland staat onder druk. De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) slaat alarm: we leven in een 'hypernerveuze samenleving' waarin prestatiedruk, versnelling en individualisme zijn doorgeschoten en het welzijn van jong en oud ernstig bedreigen. In een nieuw advies roept de RVS op tot een fundamentele sociaal-culturele verandering. De boodschap is duidelijk: trap op de rem en werk samen aan een meer ontspannen samenleving.

Alarmerende signalen

"Steeds meer jongeren worstelen met prestatiedruk, werkenden vallen uit met burn-outklachten en bijna de helft van de volwassenen heeft ooit een psychische aandoening gehad. De gevolgen zijn zichtbaar in overvolle wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg en onzichtbaar in het stille lijden van velen," stelt de RVS. De mentale problemen kosten de samenleving nu al circa 18 miljard euro per jaar – een onderschatting, omdat kosten zoals schoolverzuim en uitkeringen niet zijn meegerekend. Het samenspel van prestatiedruk, versnelling en doorgeschoten individualisme leidt tot een hypernerveuze samenleving. We kunnen dit niet langer reduceren tot het gebrek aan weerbaarheid van het individu. Mentale gezondheid is een samenlevingsprobleem dat de hele bevolking raakt. Daarom spreekt de Raad over mentale volksgezondheid.

Dweilen met de kraan open

De ‘hypernerveuze samenleving’ dringt door in alle aspecten van ons leven: werk, school, vrije tijd – overal is de verwachting om beter en sneller te presteren. Tegelijk wordt het individu zelf als enige verantwoordelijk gehouden voor het eigen geluk.

Hulp richt zich nu ook vooral op individuen en hun weerbaarheid, met trainingen en coping-strategieën. Maar zolang de samenleving steeds hogere eisen stelt, is dat dweilen met de kraan open. Het is nodig om de hypernerveuze samenleving tot rust te brengen.

“Het is tijd om de wortels van het probleem aan te pakken. Dat betekent: niet uitsluitend

focussen op individuele oplossingen, maar de samenleving zelf tot rust brengen.”

- Jet Bussemaker, voorzitter Raad voor Volksgezondheid & Samenleving

Een sociaal-culturele verandering is nodig

Om tot een meer ontspannen samenleving te komen pleit de Raad voor meer verbinding, verscheidenheid en alledaagse vertraging. Bijvoorbeeld door ruimte te maken voor lege tijd: momenten waarin niets hoeft – op werk, op school én in onze vrije tijd. Zulke tijd schept ruimte voor creativiteit, bezinning en echt contact.

De omslag naar een meer ontspannen samenleving vraagt om een cultuur- en structuurverandering. Hoe we die verandering precies invullen moeten we nog ontdekken. Dat is een complexe opgave. Bovendien is er lef voor nodig om bestaande normen over productiviteit en succes te durven bevragen. Alleen zo kan er ruimte ontstaan voor een meer ontspannen samenleving.

De ‘hypernerveuze samenleving’ tot rust brengen is geen luxe, het is keihard nodig voor onze toekomst. Het realiseren van zo’n cultuur- en structuurverandering vraagt om samenwerking en een lange adem: van overheden, maatschappelijke organisaties, bedrijven, professionals én

burgers. Alleen samen kunnen we de hypernerveuze samenleving tot rust brengen en de mentale volksgezondheid herstellen.

Bron: Raad Volksgezondheid & Samenleving

29 september 2025